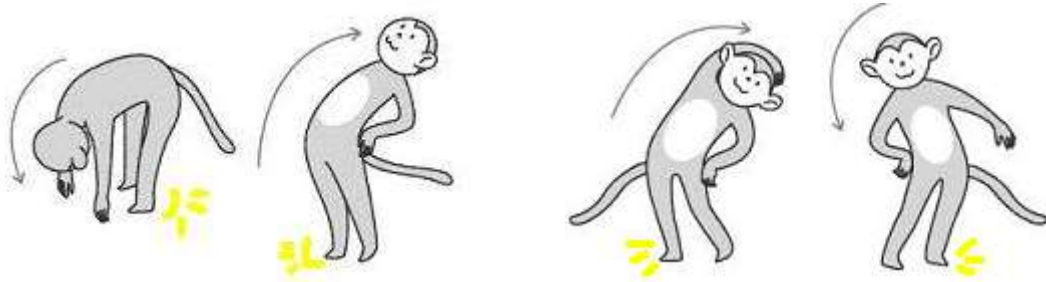


さむ～い季節の あったか 操体法講座



冬場は、寒さで身体が固まりやすいですね。寒い季節は、体を常に温めておくことが大事です。こんな時は操体法で体のこりをほぐし、筋肉をゆるめておきましょう。寒い季節に体を温めるための具体的な方法を学びます。

※ 操体法…医師の橋本敬三さんが、西洋医学から東洋医学にシフトしてあみだした体を整える方法

2月3日（水） 10 時半～12 時半

場 所：生活クラブ生協本部 会議室 A（JR埼京線中浦和駅下車 3 分）

講 師：森崎正幸さん

生活クラブ組合員。サラリーマン時代に自律神経失調症になるもその後独自に克服。その体験を基に根本療法に目覚め、浦和区に整体院を開業する。

参加費：1,500円

定 員：15名

持ち物：バスタオルかヨガマット、飲み物、動きやすい服装

■NPO 法人 大人の学校 申込み

お問い合わせは 電話 048-866-9466 までお気軽に！